

Kā ar bērnu runāt par cilvēkiem ar psihiskām saslimšanām?

Nereti bērni un pusaudži var izturēties samērā netaktiski un neiecietīgi, sastopoties ar cilvēku, kurš ievērojami atšķiras no pārējiem ar izskatu, izturēšanos vai kā citādi neatbilst viņu pasaules izpratnei (piemēram, līdzcilvēki ar acīmredzamām saslimšanas pazīmēm). Bērns var sākt rādīt ar pirkstu uz šo cilvēku un skaļi uzdot pieaugušajiem "neērtus" jautājumus. Taču kā rīkoties, lai no šādas rīcības izvairītos, un kā bērnam saprotamā veidā paskaidrot, ko tad īsti nozīmē psihiska saslimšana? Ieteikumus par to, kā šos un citus ar psihisko veselību saistītus jautājumus apspriest ar bērnu, sniedz krīžu un konsultāciju centra "Skalbes" psihoterapeite Tatjana Griškina.

Rādīšana ar pirkstu, smiešanās, apvainošana vai cita neadekvāta bērna reakcija, ieraugot psihiski slimu cilvēku, parasti ir spontāna un saistās ar izbrīnu par sastapšanos ar kaut ko jaunu un neredzētu. Reizēm tā ir saistīta arī ar bailēm un piesardzību, kas rodas no neizpratnes, taču to var kļiedēt pieaugušais, ar bērnu runājot. Vecāki vai pedagogs var palīdzēt bērnam iemācīties pieņemt, ka ne visi ir vienādi, skaidrojot, ka cilvēki savā starpā atšķiras ar izskatu, raksturu, dzīvesveidu un citām pazīmēm, tostarp, ka ir cilvēki, kuri sirgst ar dažādām slimībām. Bērnam ir jāsaprot, ka sabiedrībā ir vieta dažādībai un pret cilvēkiem ar dažāda veida saslimšanām ir jāizturas ar cieņu un iejūtību.

Ja pieaugušais uz bērna jautājumiem reaģē nosvērti, piemeklē bērna izpratnei piemērotas atbildes, palīdz bērnam saprast, ko nevajadzētu darīt (piemēram, skaļi blaut, rādot ar pirkstu, izsmiet) un kāpēc (jo tas var sāpināt vai sadusmot), tad bērns ar laiku iemācīsies izturēties korektāk. Lai iemācītu bērnam piemērotu attieksmi, pieaugušajam jābūtu piemērs, apzinoties un kontrolējot savas emocionālas reakcijas.

Pusaudžu vecums

Ja mazotnē netiek veltīta gana liela uzmanība bērna emocionālās inteliģences izkopšanai un netiek attīstīta spēja izprast citus cilvēkus, tad pusaudžu vecumā necieņa un nosodījums pret atšķirīgiem cilvēkiem var izpausties krietni asāk. Salīdzinot ar maziem bērniem, pusaudži ir impulsīvāki, un viņu reakcija mēdz būt samērā cietsirdīga. Tādiem pusaudžiem ir jāpalīdz attīstīt piemērotākas komunikācijas iemaņas, jāaicina aizdomāties par to, ka katrā no mums slēpjas sava ievainojamība, jebkuram piemīt zināms trauslums. Piemēram, ļoti iedarbīgas ir diskusijas par iecietību pret atšķirīgo, jo tās ne tikai veicina iecietību pret citiem, bet arī palīdz pieņemt sevi pašu – ar savām neveiksmēm, cilvēciskām kļūdām un trūkumiem.

Lai šāda saruna ar pusaudžiem būtu veiksmīga, ir jāizvēlas piemērotas un interesantas metodes, kas nav moralizējošas formas. Var kopā noskatīties filmu par iepriekšminēto tēmu un padalīties ar savām pārdomām. Pusaudžiem jāpalīdz ieraudzīt, ka nereti aiz viņu centieniem apsaukāt un izsmiet citādākos slēpjas iekšēja nedrošība, apjukums, vēlme norobežoties, paša vājums. Jo labāk pusaudzis sapratīs pats savas emocionālas reakcijas, jo vairāk izvēlēsies nosvērtāku un racionālāku izturēšanos.

Protams, nevar arī apsolīt, ka apkārtējie cilvēki vienmēr būs taisnīgi un pieņemoši, tāpēc jebkuram cilvēkam būtu pakāpeniski jāiemācās sadzīvot ar citu vērtējumiem, arī to, ka viņš var kādam nepatikt un tā nav nekāda katastrofa. Tomēr ir pierādīts, ka cilvēks ar psihiskiem traucējumiem ātrāk izveseļosies, ja atradīsies pieņemošā un cieņpilnā vidē.

Ja no psihiskas saslimšanas cieš tuvinieks

Ja no psihiskas saslimšanas cieš ģimenes loceklis, tad ir ļoti būtiski bērnam izskaidrot, kas notiek, kā šī slimība izpaužas un kā ar šo cilvēku labāk kontaktēties. Svarīgi pievērst pietiekami daudz uzmanības bērna emocionālajām reakcijām – ja viņā rodas bailes vai dusmas, nevajag tās ignorēt.

Psihiskas slimības rezultātā ļoti var izmainīties arī cilvēka – bērna tuvinieka - ikdienas paradumi un rīcība. Piemēram, vieni nespēj no rīta piecelties no gultas, citi bieži raud vai kļūst dusmīgi par jebkuru nieku, vai netiek galā ar ikdienas pienākumiem, var pārstāt atpazīt tuviniekus, citreiz arī domā vai runā ko dīvainu, kas nav taisnība, piemēram, ka ģimene ir apdraudēta. Šādā situācijā ļoti svarīgi vienkāršā, bērnam saprotamā veidā paskaidrot, kas notiek, pievērst uzmanību viņa pārdzīvojumiem, atbalstīt viņu un mēģināt saprast, kas bērnam ir nepieciešams, lai viņš neuztrauktos. Galvenais – neatstāt bērnu vienu ar savām domām, jautājumiem un emocijām, bet uzklaut un pacietīgi atbildēt uz viņa jautājumiem.

Runājot ar bērniem un pusaudžiem, ir vērts pieminēt, cik svarīgi ir pievērsties savai emocionālajai pašsajūtai, veselībai, un atgādināt, ka problēmu gadījumā vienmēr iespējams vērsties pie saprotoša pieaugušā, kurš var palīdzēt, nepieciešamības gadījumā organizējot arī konsultāciju pie speciālista.

Izplatītākie aizspriedumi par psihisku saslimšanu

Lai iemācītu bērnam saprotošu attieksmi pret cilvēkiem ar psihiskiem traucējumiem, pieaugušajam ir jārāda arī piemērs, izvairoties no stereotipiem un pārspīlējumiem. Daži izplatītākie stereotipi, kurus pieaugušie nepieciešamības gadījumā var pārrunāt ar bērniem un jauniešiem:

- "Cilvēki ar psihiskām saslimšanām ir bīstami" – lielākā daļa šo cilvēku citus neapdraud. Protams, ir izņēmumi, it īpaši, ja lieto narkotiskas vielas vai alkoholu, tomēr lielākā daļa nav bīstami citiem;
- "Psihiska saslimšana, piemēram, depresija, ir saistīta ar gribasspēka trūkumu" – psihiska saslimšana nav gribasspēka trūkums, slinkums, slikts raksturs, negatīva domāšana vai cilvēka paša vaina;
- "Psihiskas saslimšanas nav ārstējamas" – saslimis cilvēks nav "nolemts", daudzām slimībām pastāv efektīvas ārstēšanas metodes un cilvēks var izveseļoties vai kontrolēt savu saslimšanu, ja laikus saņem nepieciešamo ārstēšanu;
- "Smagi pārdzīvojumi nozīmē psihisku saslimšanu" – reizēm emocionālas sāpes, sāras, apjukums pēc smaga zaudējuma vai lielām pārmaiņām ir normāla reakcija uz situāciju, nevis psihiska slimība. Tomēr, ja cilvēks laikus nesaņem atbalstu, viņš var arī saslimt.

Raksts tapis Veselības ministrijas un Slimību profilakses un kontroles centra organizētās kampaņas "Nenovērsies!" ietvaros. Plašāku informāciju par jautājumiem, kas saistīti ar cilvēku psihisko veselību, meklējiet mājaslapā www.nenoversies.lv